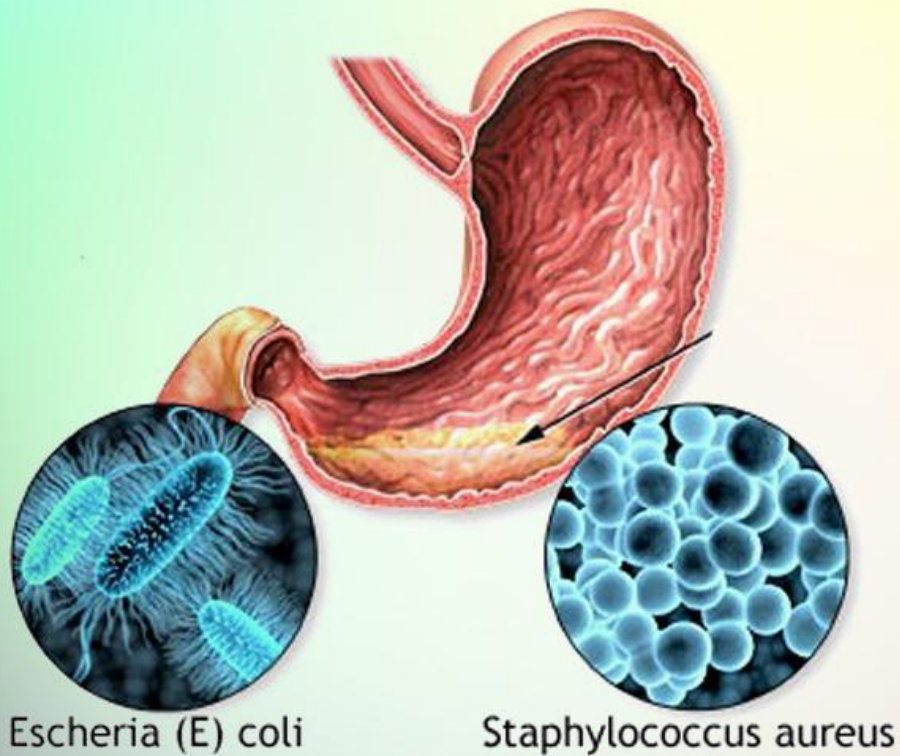


ЛЕТНИЕ ОТРАВЛЕНИЯ:

БУДЬТЕ осторожны: ОКИ!



Острые кишечные инфекции (ОКИ) -



- это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Когда мы употребляем продукты,

- не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками – мы подвергаем себя серьёзной опасности.



Симптомы пищевого отравления:

- высокая температура,
- слабость,
- рези и боли в животе,
- рвота, тошнота и диарея.



Что происходит с нами при отравлении?

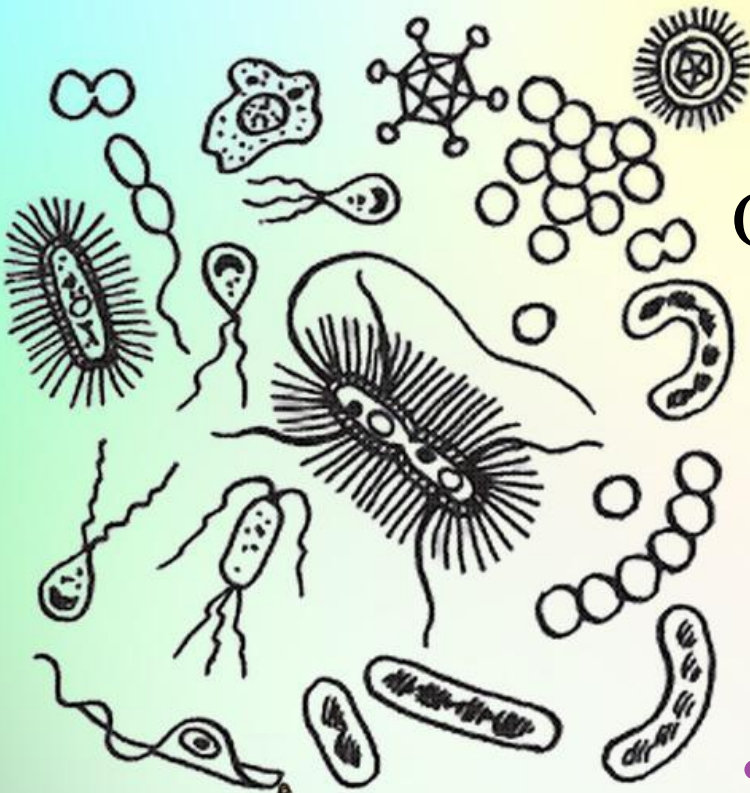


- Поднимается высокая температура, при которой активнее вырабатываются антитела и ферменты, нейтрализующие токсины.
- Начинаются рвота и диарея – так организм пытается быстрее вывести яды из желудка и кишечника. Происходит обезвоживание организма.

Опасные микробы

Отравления вызывают микробы, которые активно размножаются в продуктах при несоблюдении температуры и срока их хранения.

- Попадая с пищей в организм, опасные микробы вызывают острые кишечные инфекции.



Профилактика ОКИ

Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом:

- перед приготовлением пищи;
- перед едой;
- после посещения туалета;
- после прихода с улицы.



Профилактика ОКИ

- Тщательно мойте проточной водой свежие овощи, фрукты и ягоды.
- Содержите в чистоте помещение, посуду и кухонные принадлежности.
- Используйте отдельные ножи и разделочные доски для готовых и сырых продуктов.
- Не допускайте соприкосновения сырых продуктов и готовых.
Переносите их в разных упаковках и храните ОТДЕЛЬНО.

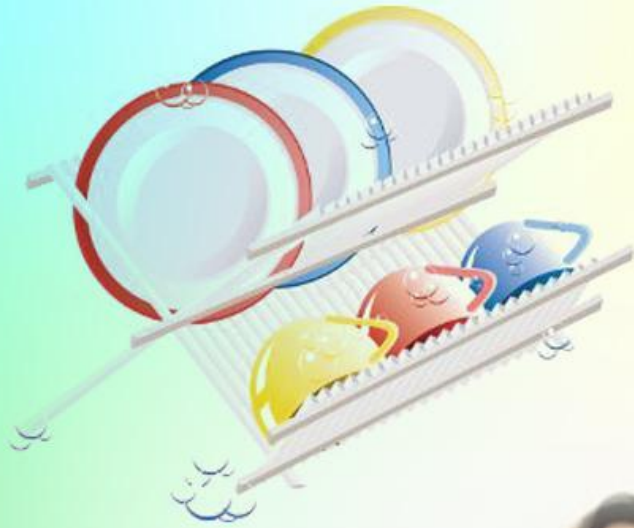


Профилактика ОКИ

- Обращайте внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся: варёная колбаса, салат, творог, творожные сырки, йогурт, молоко, кондитерские изделия и т.д.
- Не употребляйте эти продукты по истечении их срока годности.
- Защитите пищевые продукты от мух и других насекомых, грызунов, которые являются переносчиками многих болезней.



Профилактика ОКИ



- Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Вода может стать причиной многих инфекционных заболеваний. В походных условиях для мытья посуды и тем более для приготовления пищи используйте прокипячённую водопроводную или бутилированную воду.



Ботулизм

- Опасное заболевание со смертельным исходом!
- Микробы активно развиваются без доступа воздуха в герметически закрытых банках. Особенно опасны консервы домашнего приготовления. Возбудитель ботулизма выделяет сильный яд, поражающий центральную нервную систему.





Помните!

- Если консервная банка хотя бы немного вздута, её содержимое непригодно к употреблению.



Стафилококк

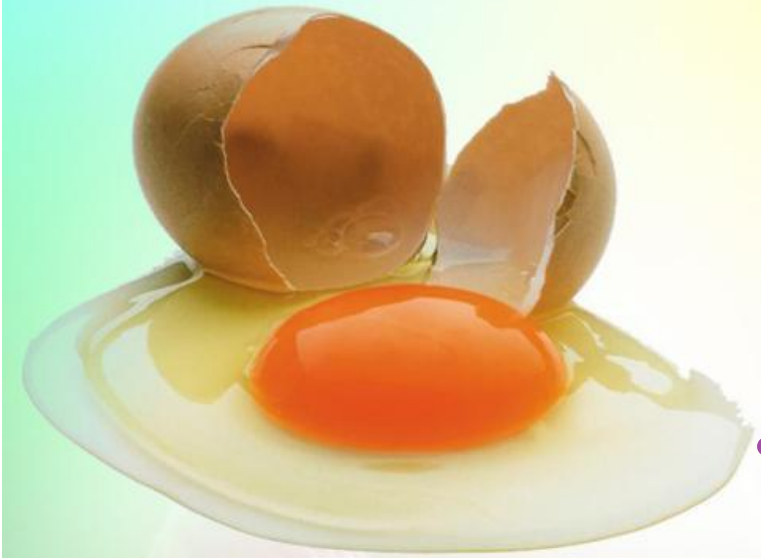
При неправильном хранении пищи эти бактерии активно развиваются в молочных продуктах, кондитерских изделиях, мясе, рыбе и могут вызвать тяжёлые отравления.

- В период жары мясные, рыбные и блюда из морепродуктов ешьте сразу и не оставляйте «на завтра» даже в холодильнике.



Сальмонеллёз

- Чаще всего заражение происходит через инфицированные продукты: мясо водоплавающей птицы, яйцо.
- Антисанитарные условия, несоблюдение правил личной гигиены приводят к инфицированию.



Если вдруг после еды



- почувствовали тошноту, слабость, рези и боли в животе, срочно принимайте меры.

Четыре способа помочь желудку справиться быстрее с отравлением до того, как обратитесь к врачу.

- Промойте желудок раствором марганца – 1/3 чайной ложки на 1 литр воды. Выпейте 5-6 стаканов раствора и вызовите рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторите процедуру 2-3 раза.





- Примите активированный уголь из расчёта одна таблетка на 10 килограммов веса.

- Пейте больше жидкости, не менее двух литров в день. Это ускорит выведение токсических веществ. Чтобы предотвратить обезвоживание организма, необходимо каждые 10-15 минут выпивать небольшое количество жидкости: минеральной воды без газа, кипячёной воды, некрепкого чая, отваров трав.



- Ешьте диетическую пищу.
- Не нагружайте желудок острой и жирной едой.



Внимание!

- При пищевых отравлениях необходимо обратиться к врачу. Обязательным является вызов врача в случаях, когда симптомы отравления не исчезают в течение первых суток, а, наоборот, усиливаются.



- Санитарно-гигиеническая культура – гарантия вашей безопасности!



Спасибо за внимание!

Екатерина Олешкевич,
методист Республиканского
центра гигиены,
эпидемиологии и
общественного здоровья

